

Les 03 week 04: 21 januari 2020

Wedstrijdkalender **Zie ook prikbord**

25-01: Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam. 02-02: 09-02:

02-02: Oliebollen-toernooi: Lijnbaanhallen, Baanstraat 4, Vlaardingen

09-02: Randstad-4e Hofstadtoernooi: Floret jeugd. Sporthal Gaslaan, Gaslaan 200, 2565 LN, Den Haag

15 en 16 - 02: NK Veteranen, SchermCentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716JM Groningen

15-02: JPT, Sporthal Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680, 3555EZ Utrecht

23-02: 7th Recreational Delftse Tegeltjes Team Tournament, sabel individueel en equipe, X TU Delft, Mekelweg 8, 2628CD,

WU: naar keuze

Floret:

Vorige week: Het verschil tussen de remise en de contra-riposte. Korte herhaling.

Deze week groep 1: Er wordt teveel naar het ijzer gezocht waarbij de eigen aanval wordt onderbroken. Als je de aanval hebt is het de plicht van de tegenstander deze eerst te weren. Anders is deze getroffen. We spreken af dat als we de aanval hebben en ijzer contact zoeken dat dan de aanval niet telt en de tegenstander krijgt automatisch een punt!

Groep 2:

- Coupé ripostes vanuit hoog 7 en vanuit 'lage 5'.
- Het nabij-gevecht: Zie degen

Sabel:

Open lijnen herkennen met uitval en treffer voordat de voorste voet rust

De offensieve actie begint met de kom-draaiing naar voren.

Bepaal de lijnen als volgt:

- laat het wapen naar beneden zakken vanuit wering 5 positie: Geeft houw-kop.
- schuine handhouding 1 met elleboog omhoog: Geeft houw-flank
- met wapen iets hoger vanuit stelling: Geeft houw-buik

Eerst vanuit uitvals-afstand en hierna in de aanval.

Vanuit deze oefening gaan we naar de samengestelde indirecte aanval.

Degen:

Vorige week: 'Actievolgorde bij degen': wie weet deze nog?

Deze week: Het nabij-gevecht.

Hat nabij-gevecht kan een keuze zijn van jou of van de tegenstander.

Keuze tegenstander: Vraag: 'Waar ga je naar toe als de tegenstander bijna op jouw tenen staat?'

Antwoord: Naar beneden met volledige terugtrekking van de arm om ruimte te creëren.

Jouw keuze:

- Eén instap op uitval met degen 2. De kom blijft daarbij ruimtelijk op zijn plaats!
- Twee maal instap met steek achter de rug langs omdat nu het rompdraaien is toegestaan.

